

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
MELALUI MEDIA ALAT PERAGA DI MIN**

ARTIKEL PENELITIAN

Oleh:

**HAMZAN ARIANGGA
NIM. F38211098**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2015**

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
MELALUI MEDIA ALAT PERAGA DI MIN**

ARTIKEL PENELITIAN

**HAMZAN ARIANGGA
NIM. F38211098**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Atiq, M.Pd
NIP 198303042009121002

Wiwik Yunitaningrum M.Pd
NIP.19790604 20080122001

Mengetahui,

Dekan FKIP UNTAN

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Dr. H. Martono, M.Pd
NIP.196803161994031014

Prof. Dr. Victor G.Simanjuntak, M.Kes
NIP.195505251976031002

PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI MEDIA ALAT PERAGA DI MIN

Hamzan Ariangga, Ahmad Atiq, Wiwik Yunitaningrum

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: Hamzan_Ariangga17@gmail.com

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah pembelajaran atletik khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok ditemukan masalah, dimana masih banyak siswa yang nilainya (hasil belajar) belum memenuhi KKM. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain pada siswa kelas 5 di madrasah ibtidaiyah negeri sungai bakau laut Kabupaten Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan dua siklus. subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas 5 di madrasah ibtidaiyah negeri sungai bakau laut Kabupaten Pontianak yang terdiri dari 27 siswa dengan komposisi perempuan sebanyak 13 siswa dan laki-laki sebanyak 14 siswa. Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis, persentase ketuntasan belajar hasil tes pada prasiklus yaitu 33%, masuk pada siklus I menjadi 70% dan peningkatan pada siklus II menjadi 100%. Ini menunjukkan semua siswa yang mengikuti pembelajaran tuntas dalam hasil belajarnya.

Kata Kunci: Pembelajaran, Lompat Jauh, Media Alat Peraga

Abstract: About problem in this research is athletic learning in particular broad jump number inspires problem found squat, where is still a lot of student that its point (learned result) haven't accomplished KKM. To the effect of observational it is know result step-up studies broad jump via approaching plays on student brazes 5 at madrasah ibtidaiyah mangrove river country goes out to sea Pontianak's Regency. Method that is utilized in this research is Observational Action braze (PTK) by use of two cycles. subjek is research is exhaustive student brazes 5 at madrasah ibtidaiyah mangrove river country goes out to sea Pontianak's Regency that consisting of 27 students with female composition as much 13 student and male as much 14 students. Base observational data already dianalisis, thoroughness percentage studies result essays on prasiklus which is 33%, enter on i. cycle as 70% and increasing on cycle II. as 100%. This points out all student that follow complete learning in yielding its studying.

Keywords: Learning, Broad jump, Display Tool media

Olahraga adalah bagian integral dari peradaban manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Dengan berolahraga seseorang akan dapat menjaga kesehatan, atau memperoleh kesenangan pribadi. Dalam mendapatkan kesehatan dan kesenangan setiap manusia dituntut untuk selalu bergerak secara terus menerus, olahraga bisa diterapkan dimana saja tidak terkecuali, olahraga yang terkontrol, terarah dan terprogram berada di mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, pendidikan jasmani secara tidak langsung mengarahkan pada gerak yang beraturan dan terpola untuk menumbuhkembangkan gerak secara bertahap. Salah satu pendidikan jasmani yang agak kurang dinikmati oleh siswa adalah atletik, sebaliknya Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Ginanjar Atmasubrata (2012: 34) berpendapat bahwa "atletik disebut sebagai cabang olahraga tertua yang merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu lari, lempar dan loncat. Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani, *athlon* yang berarti 'kontes'. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dan memiliki beberapa nomor yang diperlombakan seperti nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Menurut Asep Syarifuddin (1992: 88) "lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki".

Pembelajaran pendidikan jasmani, merupakan salah satu bagian dari pendidikan dalam segala jenjang tingkatan pendidikan. Selain untuk keseragaman materi pendidikan, juga merupakan salah satu metode pencapaian sasaran pendidikan atau berusaha mencapai suatu taraf prestasi tertentu. Dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh selama ini masih di jumpai penerapan pembelajaran dengan model atau pola lama, guru selalu mengajar lompat jauh sesuai dengan teknik dasar lompat jauh seperti : awalan, tolakan, melayang dan mendarat sehingga metode pembelajarannya terkesan monoton. Selama ini belum pernah diterapkan berbagai pembaharuan atau inovasi metode pembelajaran yang digunakan oleh guru penjasorkes, sebagian besar guru penjasorkes masih sering menggunakan model atau pola lama dalam memberikan materi pelajaran khususnya lompat jauh.

Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin.

Menurut Aip Syaifuddin dalam buku ajar atletik yang dikutip oleh atiq (2012 : 6) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh juga gerakan lompat dengan tolakan kaki yang terkuat dengan catatan jangan sampai melewati daerah batas tolakan.

Lompat jauh merupakan pembelajaran salah satu yang di kurikulum pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi baik tingkat SD, SMP, DAN SMA, pembelajaran lompat jauh di kelas 5 madrasah ibtidaiyah negeri bakau besar laut sungai pinyuh pada saat pembelajaran sering mengalami beberapa kendala diantaranya siswa kurang berminat pada saat pembelajaran lompat jauh siswa merasa kurang termotivasi dengan adanya lompat jauh merasa kesulitan dikarenakan setiap pembelajaran berlangsung guru tidak pernah memberikan alat bantu kepada siswa sehingga merasa kesulitan, dan keterbatasan sarana prasarana pada saat pembelajaran berlangsung dan yang lebih sering terlihat bahwa siswa mengalami kesulitan melakukan gerakan *approach*, menolak, melayang dan mendarat ini terjadi di kelas 5 MIN ungai bakau besar laut kabupaten Pontianak, KKM siswa khususnya pembelajaran lompat jauh sulit tercapai.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di MIN Sungai Bakau Laut Kabupaten Pontianak, permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran lompat jauh, yaitu: 1) siswa mengalami kesulitan dalam pemahaman dan penguasaan teknik dasar lompat jauh, 2) kurangnya kesempatan dan malasnya siswa dalam bergerak, khususnya ketika harus berlari laju dan melakukan lompat masih kurang optimal, dan 3) sarana yang kurang menarik dan hanya satu sehingga siswa masih harus menunggu giliran melakukan gerakan.

Agar pembelajaran lompat jauh dapat berjalan dengan lebih efektif dan mudah dipahami oleh siswa, maka harus dilakukan variasi-variasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Adapun solusi yang dilakukan adalah membuat alat peraga.

Guru sudah berupaya seoptimal mungkin salah satunya membuat alat peraga seperti dari tali, kardus, ban bekas dan kertas – kertas lainnya yang dibuat untuk bisa membantu kekurangan, kelemahan pada saat pembelajaran lompat jauh, dengan alat peraga tersebut diharapkan siswa lebih efektif, aktif dan merasa senang pada saat pembelajaran berlangsung diupayakan guru juga selalu mencoba hal-hal yang baru agar siswa tidak jenuh dan bosan terutama menggunakan alat peraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh saat berlangsung, melalui latar belakang tersebut guru berminat mengangkat peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui alat peraga pada siswa kelas 5 madrasah ibtidaiyah bakau besar laut sui pinyuh kabupaten Pontianak.

Untuk lebih jelasnya berikut disajikan ilustrasi pembelajaran lompat jauh secara inovatif sebagai berikut :

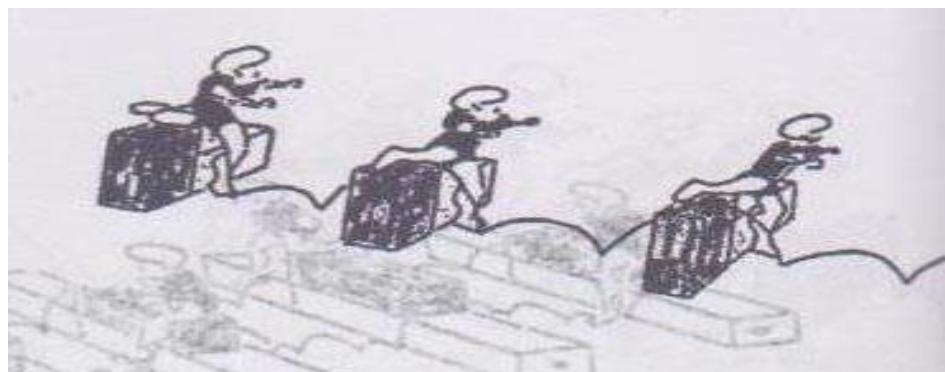
1. Meloncat dengan kardus jadi peserta didik berusaha melewati kardus yang sudah ditat sedemikian rupa oleh guru .



Gambar 1. Pembelajaran Menggunakan Alat Peraga

Muchamad Djumidar A. Widya (2004: 44)

2. Kegiatan belajar Meloncat diatas kotak disusun dua lapis keatas dan kedepan dan mendarat harus pada lingkaran.

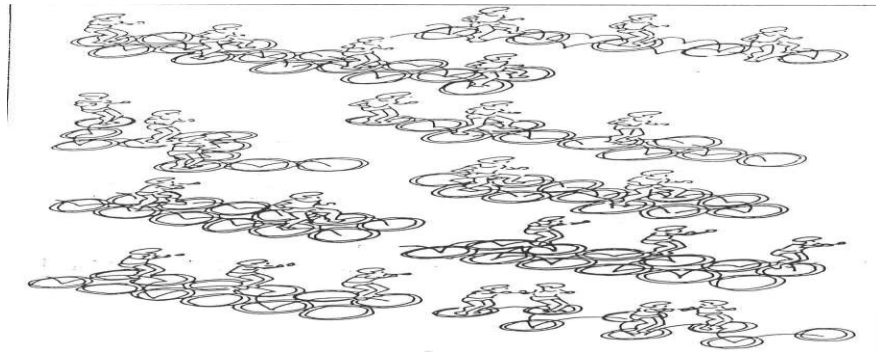


Gambar 2. Pembelajaran Menggunakan Alat Peraga

Muchamad Djumidar A. Widya (2004: 53)

Kegiatan belajar Meloncat di atas kotak disusun berselang seling dan ke depan diakhiri dengan meloncati dua kotak.

3. Kegiatan belajar melompat ban yang disusun berselang seling



Gambar 3. pembelajaran menggunakan alat peraga

Muchamad Djumidar A. Widya (2004: 62)

Merujuk dari uraian tersebut, peneliti tertarik meneliti judul: Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Alat Peraga Pada Siswa Kelas 5 Madrasah Ibtidaiyah Bakau Besar Laut Sui Pinyuh Kabupaten Pontianak.

METODE

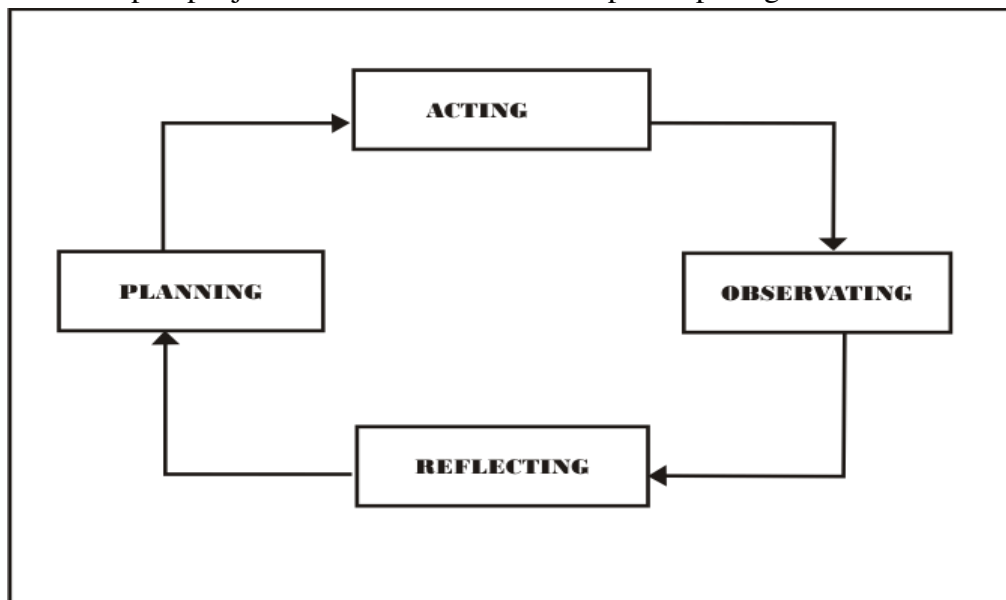
Prosedur Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). PTK adalah “suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh tenaga pendidik untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan melalui beberapa tahap” (Iskandar 2009: 31). Pada tahap penelitian tindakan kelas ini menggunakan model yang dikembangkan oleh Lewin Kemmis dan Mc Taggart antara lain: (1) menyusun rencana, (2) pelaksanaan rencana kegiatan, (3) observasi, dan (4) refleksi (Soedarsono, 2001: 20).

Untuk kelancaran penelitian diperlukan prosedur atau langkah-langkah dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah: (1) mengidentifikasi masalah, yang dilakukan berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap proses pembelajaran yang dilakukan, (2) merumuskan masalah, yang dilakukan secara kolaborasi antara peneliti sebagai guru (pembelajar yang diobservasi) dan dengan guru Pendidikan Jasmani yang lain (sebagai pengamat), (3) menyusun rencana tindakan (siklus I) yang juga dilakukan secara kolaborasi, (4) melakukan tindakan (proses pembelajaran) sesuai dengan rencana, dan pada proses pembelajaran tersebut dilakukan observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran (*action*) yang sedang dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani (peneliti), (5) merefleksi tindakan

(pelaksanaan pembelajaran) yang dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani (peneliti). Refleksi ini dilakukan terhadap guru Pendidikan Jasmani (peneliti), (6) berdasarkan hasil observasi dan refleksi, apabila ada kelemahan atau kekurangan yang terjadi pada saat tindakan (proses pembelajaran), dilakukan revisi rencana dan (7) secara kolaborasi antara peneliti dan guru Pendidikan Jasmani (pengamat), menyusun revisi rencana selanjutnya serta demikian selanjutnya hingga hasil analisis observasi serta refleksi tidak menampakkan adanya kelemahan-kelemahan atau kekurangan-kekurangan maka kegiatan penelitian selesai.

Adapun penjelasan sederhana akan ditampilkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 2 Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Model Kurt Lewin)

Sumber: Dadan Yudhistira (2013: 48)

Rancangan Tindakan

Adapun rancangan tindakan dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu:

Tahapan perencanaan (*Planning*)

Perencanaan adalah sebuah langkah yang paling awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan Pada tahap Perencanaan ini telah. Tertuang berbagai skenario untuk siklus yang bersangkutan terutama tentang hal-hal teknis terkait dengan rencana pelaksanaan tindakan dan indikator-indikator capaian pada akhir siklusnya bagaimana langkah – langkah lompat jauh.

Tahap pelaksanaan (*Action*)

Tahap pelaksanaan tindakan adalah tahap untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Peneliti utama dan kolaborator

harus saling meyakinkan bahan apa yang telah disepakati dalam perencanaan benar-benar dapat dilaksanakan. Hal yang cukup berat adalah menjamin agar seluruh pelaksanaan itu berlangsung secara alamiah dan pada saat pembelajaran lompat jauh setiap siswa bisa belajar dengan baik dan terorganisasi dengan baik.

Tahap Observasi (*Observation*)

Tahap observasi adalah tahap mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Kejadian tersebut diamati atau, observasi oleh peneliti utama dan kolaborator. Bayangkan, dalam pelaksanaan tersebut akan terjadi ribuan bahkan jutaan kejadian yang dapat teramati. Bagaimana peneliti utama dan kolaborator melakukan observasi khususnya pada saat lompat jauh, Peneliti utama dan kolaborator tidak mencatat semua kejadian yang berlangsung sehingga bisa dijadikan sebagai bahan perbaikan apabila belum maksimal pembelajaran lompat jauhnya, tetapi hanya mencatat hal-hal penting yang perlu diamati dengan memanfaatkan lembar observasi yaitu dengan rubrik penilaian.

Tahap refleksi

Refleksi pada dasarnya merupakan suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi. Refleksi pada akhir siklus merupakan *sharing of idea* yang dilakukan antara peneliti utama dan kolaborator atas hal yang telah direncanakan, dilaksanakan, dan diobservasi pada siklus berikutnya apabila nilai belum tercapai dengan keadaan yang ada. Oleh karena itu ada yang mengatakan bahwa tahap refleksi itu merupakan tahap evaluasi untuk membuat keputusan akhir siklus. Hasil observasi dan analisis pelaksanaan didiskusikan antara peneliti utama dan kolaborator. Hasil finalnya adalah untuk membuat kesimpulan bersama: (1) apakah indikator tercapai dan dapat berlanjut ke siklus berikutnya; atau (2) apakah indikator belum tercapai dan harus kembali untuk melakukan revisi perencanaan pada siklus yang bersangkutan.

Subyek penelitian

Subjek yang dijadikan penelitian tidak boleh lepas dari tema maupun tujuan pokok penelitian. Sesuai dengan judul tulisan ini, yaitu “peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui media alat peraga di Sekolah Siswa kelas 5 madrasah ibtidaiyah negeri bakau besar laut kabupaten Pontianak yang berjumlah 31 terdiri dari kelas A 15 siswa dan kelas B 16 siswa.

Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat penelitian madrasah ibtidaiyah negeri bakau besar laut kabupaten Pontianak
2. Waktu penelitian bulan maret 24 – 3 april 2015

Alat Pengumpulan Data

1. Siklus I guru melakukan perencanaan dalam pembelajaran lompat jauh dan dilanjutkan dengan pelaksanaan siswa melakukan gerak lompat jauh dan pengamatan guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan lompat jauh dan diamati oleh guru serta dilanjutkan oleh refleksi awal sebagai bahan pertimbangan kelanjutan di siklus II apabila siswa belum mengalami peningkatan pada saat pembelajaran lompat jauh.
2. Siklus II guru melakukan perencanaan dalam pembelajaran lompat jauh dan dilanjutkan dengan pelaksanaan siswa melakukan gerak lompat jauh dan pengamatan guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan lompat jauh dan diamati oleh guru serta dilanjutkan oleh refleksi awal sebagai bahan pertimbangan dan siswa mengalami peningkatan pada saat pembelajaran lompat jauh dengan alat peraga

Teknik analisis data

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan tim pengajar pendidikan jasmani dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolaborasi sebelum dan sesudah tindakan berupa proses pembelajaran lompat jauh dengan alat peraga disertai dengan rubrik penilaian sebagai berikut:

Tabel 1
Rubrik Penilaian Lompat Jauh

NOMOR	FASE	NILAI
LOMPAT JAUH	Awalan : posisi rilek dengan kaki terkuat di depan dan di tekuk, punggung agak di bungkukan dengan posisi lengan menjadi balance, pandangan ke bawah, Pelaksanaan : posisi lari secepatnya dengan tidak merubah langkah, dan pada saat posisi menolak tepat dengan kaki terkuat sebagai tolakan dan melayang di udara seperti berlari dengan tungkai di tekuk,	4

Akhiran : tungkai sejajar
dengan keseimbangan
tubuh, dan lengan posisi di
depan tungkai.

Keterangan : Apabila tidak bisa seperti fase diatas di beri nial 1, 2, dan 3
tingal ketentuan guru pada saat penilaian.

Indikator Keberhasilan

1. Kemampuan hasil belajar roll belakang dikatakan meningkat, jika $\geq 75\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 75 – 100.
2. Kemampuan hasil belajar roll belakang dinyatakan belum meningkat, jika $< 75\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mandapatkan rentang nilai 75 – 100.
3. Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
 - 90 – 100 = (Sangat Baik)
 - 75 – 89 = (Baik)
 - 60 – 74 = (Cukup)
 - 40 – 59 = (Kurang)
 - 0 – 39 = (Sangat Kurang)

Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementasi), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus, sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase

Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan

Base rate : Nilai sebelum tindakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Tes Pre Implementasi (Prasiklus)

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat pada lampiran 2. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2

Rekapitulasi Nilai Hasil Tes Awal Siswa Kelas

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	25	70%
Belum Tuntas	6	30%
Jumlah	31	100%

Melihat dari Tabel 2 yang telah ditampilkan, data tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 70% (25 siswa), tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 atau 75% (6 siswa) belum tuntas. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah serius yang ditindaklanjuti oleh dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya. Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui alat peraga seperti tali, kardus dan ban bekas untuk memperbaiki atau meningkatkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

1. Tingkat Ketuntasan Hasil belajar Siswa

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa Kelas 5 madrasah ibtidaiyah negeri sungai bakau besar laut menggunakan alat peraga sebagai solusi untuk memperbaiki/meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis.

Tabel 3

Rekapitulasi Nilai Hasil Lompat Jauh Siklus I

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	26	73%
Belum Tuntas	5	27%
Jumlah	31	100%

Melihat dari tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 26 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui alat peraga berupa kardus, tali dan ban bekas

dapat memperbaiki masalah hasil belajar lompat jauh. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 26 siswa atau sebesar 73%, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 5 siswa atau sebesar 27% saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Namun setidaknya perubahan perbaikan yang terjadi pada siklus I sudah dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap kemampuan hasil belajar siswa yang semula ketuntasan hanya sebesar 70% menjadi 73%, tentunya tindakan yang diberikan sudah tepat dilakukan walaupun tetap harus diberikan tindakan lanjutan. Untuk itu, agar mendapatkan pembelajaran lompat jauh yang lebih baik, maka tindakan akan dilakukan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

2. Refleksi Siklus I

Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I, sebagai berikut:

a) Hasil refleksi dari guru penjasorkes dan teman sejawat terhadap penelitian yang dilakukan:

- 1) Pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain membuat mereka bersemangat untuk melakukan pembelajaran-pembelajaran, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa harus disuruh.
- 2) Saat melakukan tes lompat jauh gaya masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan, sehingga pembelajaran-pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain harus lebih ditingkatkan lagi.
- 3) Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti yaitu, 1) setiap teknik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, 2) materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran, 3) pembelajaran yang telah dilakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan dari pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri).

b) Hasil refleksi terhadap siswa.

- 1) Terdapat beberapa siswa yang mulai merasa mudah didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.

- 2) Siswa mulai merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
- 3) Dibalik dari rasa mudah melakukan dan percaya diri yang dirasakan oleh siswa, namun hasil belajar yang didapat sesuai kemampuan siswa belum mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal 75%.

Menindaklanjuti dari belum tercapainya indikator keberhasilan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan, maka perlu dilanjutkan ke siklus II dengan komposisi materi yang lebih dirancang lebih baik (perbaikan), sedangkan untuk instrumen penilaian pelaksanaan pembelajaran tidak berubah.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang berlujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan pada penjelasan di bawah ini:

1. Tingkat Ketuntasan Hasil belajar Siswa

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 63,75, pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 64,56%, sebagaimana tampak pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4
Rekapitulasi Nilai Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	31	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	31	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	93.03

Tabel di atas menunjukan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SDN 36 Pontianak pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 70% menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 30%.

Pada Siklus II ini pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain dinyatakan berhasil. Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan

bermain. Dengan demikian, efektifitas melalui alat peraga tali, kardus dan ban bekas dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh pada siswa.

3. Refleksi Siklus II

Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

a) Hasil refleksi peneliti yang melakukan tindakan:

- 1) Pembelajaran kemampuan lompat jauh yang dilakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan jelas dan dapat diterima oleh siswa.
- 2) Pembelajaran kemampuan Lompat jauh yang dilakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang diajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa tertarik, senang, bersemangat dan selalu aktif dalam melakukan proses pembelajaran.
- 3) Pembelajaran yang dilakukan peneliti dapat ditindaklanjuti, sebab pembelajaran yang dilakukan selalu mencari yang model dan variasi pembelajaran yang mudah dipahami oleh siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba melakukan gerakan, semakin banyak siswa dalam mempraktekannya maka hasil belajar lompat jauh akan semakin meningkat.

b) Hasil refleksi terhadap siswa.

- 1) Siswa merasa senang dalam pembelajaran lompat jauh melalui alat peraga karena pembelajaran diberikan peneliti banyak menggunakan variasi alat peraga dan tidak membebani siswa sehingga ketika proses pembelajaran membuat siswa menjadi lebih bersemangat dan terasa senang dalam melakukan lompat jauh.
- 2) Siswa merasa mudah dan percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan peneliti, sebab pembelajaran dimulainya dengan teknik lompat jauh gaya jongkok dan diberi simulasi untuk mempermudah dalam menirukan gerakan bermain yang diberikan.
- 3) Berdasarkan hasil evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal (KKM) 75%, yaitu sebesar 100% dari jumlah keseluruhan siswa. Data ini menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas 5 tuntas dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan lompat jauh pada siswa menggunakan alat peraga berupa tali, kardus dan ban bekas senantiasa membutuhkan pembaharuan yang disebut inovasi pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang diharapkan. Pada Tengah saat tes pre-implementasi atau prasiklus masih tergolong rendah, karena dilihat dari hasil tes yang telah dilakukan, hanya sedikit siswa yang termasuk dalam kategori tuntas dimana sebanyak 25 siswa atau sebesar 70%, sedangkan sebanyak 6 siswa atau sebesar 30% termasuk dalam kategori belum tuntas. Data ini menunjukkan bahwa masih sangat kurangnya kemampuan keseluruhan yang dimiliki siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar lompat jauh tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan alat peraga sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Pada siklus I terjadi peningkatan dalam hasil belajar siswa, dimana sebanyak 26 siswa atau sebesar 73% sudah termasuk kategori tuntas, walaupun sebanyak siswa 5 atau sebesar 27% masih termasuk dalam kategori belum tuntas. Namun hal ini sudah merupakan pertanda baik karena sudah banyak siswa yang mumpuni dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dan merupakan peningkatan yang positif dalam siklus I.

Penelitian tindakanpun berlanjut pada siklus II untuk memperbaiki hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan alat peraga pada siklus I, dimana pada siklus II ini secara keseluruhan siswa tuntas dalam mengikuti proses pembelajaran dalam melakukan tes gerakan lompat jauh diketahui sebanyak 31 siswa atau sebesar 100% termasuk dalam kategori tuntas. data ini menunjukkan bahwa penelitian lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain sudah berhasil dilakukan karena sudah lebih dari atau diatas KKM yaitu 75% dari jumlah keseluruhan siswa tuntas dalam melakukan tes lompat jauh gaya jongkok tersebut.

Adapun manfaat yang dirasa oleh siswa dan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Terjadi peningkatan hasil belajar dalam setiap siklusnya melalui alat peraga yang sudah disiapkan oleh peneliti.
2. Pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi lompat jauh lebih mudah dilakukan dan lebih menyenangkan daripada sebelumnya.
3. Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bermain dan mengguriakan alat bantu yang beraneka ragam serta dengan sebuah variasi sehingga menarik minat siswa untuk bergerak. Siswa tidak merasa bahwa permainan yang mereka lakukan adalah pembelajaran atletik, khususnya gerak dasar lompat jauh. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas ini dapat diketahui pada dasarnya siswa mendukung dengan sebuah pembelajaran yang baru menyenangi materi pembelajaran yang disajikan dalam bentuk bermain.
4. Menimbulkan rasa percaya diri dalam melakukannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Beranjak dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui lompat jauh menggunakan alat peraga berupa kardus, ban bekas dan tali dapat meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran, dimana siswa menjadi aktif dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan karena disajikan dalam bentuk bermain dan menggunakan alat bantu yang beranekaragam.

Hasil belajar gerak dasar lompat jauh lompat jauh menggunakan alat peraga berupa kardus, ban bekas dan tali pada Siswa Kelas 5 Madrasah Ibtidaiyah Bakau Besar Laut Sui Pinyuh Kabupaten Pontianak terbukti meningkat. Hal ini ditunjukkan dari persentase ketuntasan belajar hasil tes pada prasiklus yaitu 33%, masuk pada siklus I menjadi 70% dan peningkatan pada siklus II menjadi 100%. Dimana semua siswa yang mengikuti pembelajaran tuntas dalam hasil belajarnya, maka persentase keberhasilan penelitian tindakan kelas ini telah melampaui ketuntasan klasikal sebesar 75%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti menyampaikan beberapa saran untuk: Guru harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya lompat jauh dengan banyak variasi penggunaan alat peraga baik itu kardus, ban bekas, dan tali serta dibuat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan–gerakan dasar lompat jauh, 2) Penelitian ini

menjadi pengalaman serta menambah kreatif siswa dalam belajar lompat jauh gaya jongkok, 3) Berdasarkan hasil penelitian, ternyata hanya sebagian faktor-faktor penyebab terjadinya masalah yang diteliti, masih banyak faktor lainnya yang belum diteliti. Oleh karena itu, dimohon kepada peneliti lain untuk melanjutkan penelitian tentang faktor-faktor tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Atmasubrata, Ginanjar. (2012). **Serba Tahu Dunia Olahraga**. Surabaya: Dafa Publishing
- Iskandar (2009). **Penelitian Tindakan Kelas**. Cipayung – Ciputat: Gaung Persada (GP)
- Widya, Muchamad Djumidar A. (2004). **Permainan Atletik, Jakarta**. Bandung: Rhineka cipta
- Syarifuddin, Aip dan Asep Suharta. (2003). **Panduan Olahraga Atletik**. Jakarta: Grasindo
- Widya, Mokhamad Jumidar. (2004). **Belajar Berlatih Gerak-gerak Atletik dalam Bermain**. Jakarta: PT RajaGrafindo Persaja
- Yudhistira, Dadang. (2012). **Menulis Penelitian Tindakan Kelas yang APIK**. Jakarta: PT Grasindo